

expresión corporal.

Modalidad: Curso

Síntesis

La intención de este curso es generar un espacio para aquellos que tengan ganas o necesidad de jugar con el cuerpo, descubrir sus posibilidades o mantenerse en forma. Este trabajo corporal es una herramienta entre tantas, para sentirse bien, desarrollar los sentidos y la sensibilidad. Por eso se dedica el mayor cuidado, respeto y contención a la tarea.

Objetivos

1. Transmitir herramientas de distintas disciplinas y entrenamientos corporales.
2. Entrenar la capacidad expresiva del alumno.
3. Aumentar la capacidad de atención, elongación y reacción hacia el bienestar personal.
4. Orientar a cada alumno hacia una relación armoniosa entre el cuerpo y los ejercicios.

Contenidos

Cada clase comienza con ejercicios metodológicamente organizados extraídos de técnicas y disciplinas como el contact improvisation, el yoga, las artes marciales, la expresión corporal y la acrobacia. El trabajo en un principio será personalizado para que cada uno pueda empezar a ganar confianza en la relación con su propio cuerpo. Luego, será grupal en función de trazar redes de confianza. La tarea es descubrir el potencial que cada uno tiene y las posibilidades de aprovecharlo, a través de ejercicios muy simples relacionados con las articulaciones, el peso, la fuerza y los músculos. De esta manera cada alumno puede transitar un primer acercamiento a las posibilidades de movimiento del cuerpo en relación con el espacio y los compañeros. El eje del taller será optimizar la respuesta del grupo a los ejercicios, de esta manera el punto de partida será la realidad del grupo en cada encuentro, la cual tendremos que poner en movimiento. Los ejercicios están organizados a partir de la experiencia de 4 años de un grupo de actores en sus ejercicios de entrenamiento corporal.

A quienes

Jovenes y adultos que tengan ganas de poner en movimiento el cuerpo. A quienes tengan ganas de compartir una experiencia orientada hacia el bienestar personal. No es necesaria ninguna experiencia previa.

Ejes teórico prácticos.

El cuerpo individual y el espacio. Conocer los detalles.

Respiración. Relajación. Movimiento. Articulaciones. Músculos. Elongación. Agilidad y elasticidad. Tensión y distensión muscular. El sonido, la armonía y el ritmo.

El movimiento en conjunto. La presencia y la relación.

Resistencia y fuerza. Expresión de cada parte del cuerpo. Distribución y manejo de la energía. Atención. Puntos de apoyo y sostén con el compañero. Juegos de confianza. Distribución del peso. Presencia y proyección.

BIBLIOGRAFIA A TRABAJAR:

Grotowsky, Jerzy. "Hacia un teatro pobre", *Hacia un teatro Pobre*, siglo XXI editores, Buenos Aires.

Grotowsky, Jerzy. "El nuevo testamento del teatro", *Hacia un teatro Pobre*, siglo XXI editores, Buenos Aires.

Grotowsky, Jerzy. "Declaración de principios", *Hacia un teatro Pobre*, siglo XXI editores, Buenos Aires.

Barba, Eugenio. "El training", *Teatro, soledad, oficio y revuelta*, Catálogos, Buenos Aires 1997

Barba, Eugenio. "Dos cartas", *Teatro, soledad, oficio y revuelta*, Catálogos, Buenos Aires 1997

Barba, Eugenio. "Palabras o presencia", *Teatro, soledad, oficio y revuelta*, Catálogos, Buenos Aires 1997

BIBLIOGRAFIA RECOMENDA:

Herrigel, Eugen. *Zen en el arte del tiro con arco*, Editorial Kier, 1991, Buenos Aires, Argentina.

Grotowsky, Jerzy. *Hacia un teatro Pobre*, siglo XXI editores, Buenos Aires, Argentina.

Barba, Eugenio. *Teatro, soledad, oficio y revuelta*, Catálogos, Buenos Aires 1997.

Brook, Peter. *El espacio vacío*, editorial Península, Barcelona, España

Entrevistas e informes

Alan Robinson. Licenciado en arte dramático Usal. Profesor de arte dramático. Director
Gota.Teatro

4631-2420.

www.gotateatro.com.ar